

Исследования показали, что результаты индивидуальной минуты в процессе эксперимента улучшились, однако достоверных различий в группе не обнаружено ($P > 0,05$).

Результаты изучения особенностей проявления психологических функций у туристов следует отметить положительное влияние направленного воздействия на зрительный и двигательный анализаторы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам исследования проведенном за три дня до похода и через семь дней после его проведения в тесте, связанного с выносливостью (бег на 1000 м), $P > 0,05$. В тесте связанного с быстротой (бег на 100 м), $P < 0,05$. Это показывает, что после проведения туристского похода выносливость у тестируемых достоверно улучшилась.

Исследования показали, что результаты исследования психологической подготовки с помощью теста «индивидуальной минуты» в процессе эксперимента улучшились, однако достоверных различий в группе не обнаружено.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильина, Е.Н. Туроперейтинг: стратегия и финансы / Е.Н. Ильина. – М. : Финансы и статистика, 2002. – 250 с.
2. Калихман, А.Д. Природный парк «Утулик – Бабха» / А.Д. Калихман, Т.П. Савенков, О.Г. Гамеров. – Иркутск : Оттиск, 2003. – 148 с.
3. Сергеева, Т.К. Экологический туризм / Т.К. Сергеева. – М. : Финансы и статистика, 2004. – 360 с.

REFERENCES

1. Plyina, E.N. (2002), *Tour Management: Strategy and Finance*, Finance and statistics, Moscow.
2. Kalichman, A.D., Savenkova, T.P. and Gamerov, O.G. (2003), *Natural Park "Utulik – Babkha"*, Ottisk, Irkutsk.
3. Sergeeva, T.K. (2004), *Ecotourism*, Finance and statistics, Moscow.

Контактная информация: bva71@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.09.2019

УДК 796.42

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ СРЕДСТВ КООРДИНАЦИОННОЙ И КОНДИЦИОННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Александр Васильевич Бутрамеев, аспирант,

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

Аннотация

В статье представлены результаты анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения и беседы с тренерами по вопросам построения тренировочного процесса юных легкоатлетов. Выявлено, что отсутствует единое мнение о средствах и методах физической подготовки легкоатлетов групп начального этапа. Также, что используемый арсенал тренировочных средств не оказывает должного воздействия на физические качества, что является основанием дисгармоничного развития. Мы считаем, что на занятиях необходимо использовать средства направленные на сопряженное развитие выносливости, скоростных и силовых способностей с координационными способностями.

Ключевые слова: легкая атлетика, начальная подготовка, тренировочный процесс, комплексное воспитание.

INCREASE OF EFFICIENCY OF PHYSICAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES ON THE BASIS OF INTEGRATION OF MEANS OF COORDINATION AND STANDARD ORIENTATION

*Alexander Vasilyevich Butrameev, the post-graduate student,
Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk*

Annotation

The article presents the results of the analysis of the scientific and methodological literature, pedagogical observation and conversation with the coaches upon the issues of construction of the training process for the young athletes. It has been revealed that there is no consensus on the means and methods of the physical training of the athlete groups of the initial stage. Also, it is about the fact that the applied arsenal does not have the desired impact on the physical qualities that is the basis for disharmonious development. We believe that in the classroom it is necessary to use the means aimed at the combined development of the endurance, speed and strength abilities together with the coordination abilities.

Keywords: track and field, initial training, training process, complex education.

ВВЕДЕНИЕ

Легкая атлетика является «многогранным» видом спорта, в котором каждая из сторон подготовки (физическая, психологическая, тактическая и т.д.) решает свои важные специфические задачи. Рассматривая физическую подготовку, отметим, что, несмотря на большое количество научных трудов, вопрос о построении системы тренировочного процесса юных легкоатлетов остается открытым. Об этом свидетельствует изучение научно – методической литературы, в которой к настоящему моменту нет единого мнения о подходах к системе физического воспитания юных легкоатлетов [14; 13, 16, 6]. Однако, известно, что развитие физических качеств необходимо осуществлять комплексно в связи с тем, что использование изолирующих упражнений не эффективно [20]. К вышесказанному А.П. Морозов [13] пишет, что проблемой развития физических качеств также служит достаточно ограниченный круг воздействий. И, как следствие, прослеживается тенденция к снижению физической подготовленности и дисгармоничному развитию [1].

На наш взгляд основная проблема, препятствующая комплексному физическому развитию, заключается как в однонаправленном воздействии на физические качества, так и ограниченном использовании тренировочных средств.

Цель исследования заключается в научном обосновании интеграции средств кондиционной и координационной подготовки в учебно-тренировочный процесс легкоатлетов групп начальной этапа

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Нами были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение, беседа. Исследования проведены на базе БУ ДО г.Омска «СДЮСШОР №7 по легкой атлетике» и БУ ОО «СШОР» отделение легкой атлетики. В исследовании приняли участие легкоатлеты групп начальной подготовки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе анализа научно-методической литературы нам удалось выявить, что при воспитании двигательных образований у юных спортсменов нет решения проблемы рационального сочетания средств, методов, соотношений нагрузок различной интенсивности. Ранее разработанные методики устарели и не оказывают должного эффекта [7, 13, 15].

При выборе средств и методов физической подготовки специалисты расходятся во мнениях. А.А. Гужаловский [5] рекомендует при работе с детьми делать акцент на разнообразных подвижных и спортивных играх. Ф.О. Куду [11] же считает, что необходимо использовать различные виды спорта в комплексной подготовке. В целях гармоничного развития также рекомендуют использовать большое количество упражнений

общеразвивающего характера [16].

Отсутствует четкая система построения тренировочного процесса. Так, А.П. Морозов [13], при развитии физических качеств юных легкоатлетов этапа начальной подготовки, предлагает использовать систему последовательно используемых тренировочных блоков. В свою очередь В.А. Кудинова [10] и М.С. Кожедуб [9] рекомендуют при комплексном развитии придерживаться принципа «Развивать отстающие физические качества». А.И. Филаков [20] высказывает мнение, что в ходе одного тренировочного занятия следует соблюдать следующего соотношения тренировочных средств: 35% занятия на развития быстроты, 30% следует уделять развитию силы и 35% на выносливость. В.П. Филин [19] же считает, что выносливость развивать не стоит, т.к. происходит это косвенно при развитии других физических качеств.

Нам известно, что дети младшего школьного возраста более восприимчивы к развитию таких способностей, как скоростные [3], силовые [6] и координационные [8], однако как отмечает В.П. Губа [4] «... сравнительный анализ изучения темпов прироста физических качеств показал о недостаточной степени развития детей. Полученные данные свидетельствуют о неравномерном развитии физических качеств у детей».

В ходе беседы с тренерами и педагогического наблюдения за учебно-тренировочным процессом легкоатлетов групп начальной подготовки удалось выявить, что подчас используемый тренерами арсенал физических упражнений носит ограниченный круг воздействий, не способствуя комплексному физическому развитию. Мы предполагаем, что это связано с недостаточной материальной базой с одной стороны, и с непониманием принципа комплексного физического развития, с другой.

На основании вышесказанного мы предполагаем, что применительно к физической подготовке юных легкоатлетов достаточно перспективным является интеграция средств кондиционной и координационной подготовки. К таким средствам мы относим упражнения, которые выполняются на неустойчивых поверхностях «BOSU», представляющая собой полусферу, где одна поверхность плоская и жесткая, а другая выпуклая и неустойчивая, и «дорожке скорости и координации» [17]. Преимущественное направление упражнений – это сопряженное развитие выносливости, скоростных и силовых способностей с координационными способностями.

Основные преимущества при выполнении данных упражнений заключаются в большем рекрутировании мышц [21]; повышенным требованием к сенсорным и функциональным системам [2], профилактика травматизма опорно-двигательного аппарата [18]. Упражнения, выполняемые на «BOSU» и «дорожке скорости и координации», способствуют развитию важных для легкоатлетов координационных способностей: способность к ритму, кинестетическому дифференцированию, равновесию и ориентированию [12].

В учебно-тренировочном процессе легкоатлетов групп начальной подготовки данные средства необходимо применять в основной части занятия отводя им 15–20 мин исходя от поставленных задач. Упражнения, выполняемые на неустойчивых поверхностях и «дорожке скорости и координации», могут применяться для мышц плечевого пояса, нижних конечностей, туловища. По количеству точек опоры упражнения могут выполняться с одной опорой, двумя опорами и с дополнительной опорой, также с дополнительными отягощениями (мячи, гимнастические палки) [17].

При составлении комплексов упражнений на «BOSU» и «дорожке скорости и координации» необходимо строго руководствоваться педагогическими принципами для полноценного освоения двигательной программы и предотвращения больших психических нагрузок.

ВЫВОДЫ

В ходе анализа научно-методической литературы мы выяснили, что к настоящему моменту нет единого мнения о построении учебно-тренировочного процесса легкоатлетов

групп начальной подготовки. Беседа с тренерами и наблюдение за проведением учебно-тренировочных занятий позволили выявить, что комплексное развитие физических качеств реализуется не в полной мере. Данную проблему могут решить средства координационной и кондиционной подготовки, в которых основное направление это сопряжение силовых способностей, скоростных способностей, выносливости и координационных способностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамишвили, Г.А. Современный взгляд на проблемы физического воспитания учащихся младшего школьного возраста / Г.А. Абрамишвили, В.Ю. Карпов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11 (117). – С. 7–12.
2. Проприоцептивная тренировка в процессе физической реабилитации футболистов после артроскопической аутопластики передней крестообразной связки / Н.М. Валеев, М.И. Гершбург, Н.Л. Иванова, Х. Мохаммед // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2012. – № 5. – С. 26–32.
3. Германов, Г.Н. Урок легкой атлетики в школе : монография / Г.Н. Германов, Е.Г. Германова ; Воронежский гос. ин-т физ. культуры. – Воронеж : Истоки, 2008. – 603 с.
4. Губа, В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений (основы теории и методики морфобиомеханических исследований) / В.П. Губа ; Смоленский гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск : [б.и.], 1996. – 133 с.
5. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск : Народная асвета, 1978. – 88 с.
6. Эффективность прыжковой подготовки в тренировочном процессе легкоатлетов 9-10 лет / Е.Ю. Дьякова, Г.С. Лалаева, А.Н. Захарова, А.А. Миронов // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 363. – С. 172–174.
7. Зданевич, А.А. Развитие скоростных и координационных способностей школьников в возрасте 9-10 лет средствами игровой направленности / А.А. Зданевич, Л.В. Шукевич // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1. – № 1. – С. 32–37.
8. Кабанов, Ю.М. Сенситивные периоды развития двигательных способностей человека / Ю.М. Кабанов, Н.Т. Станский, В.В. Трущенко // Вестник Витебского государственного университета. – 2011. – № 2. – С. 94–98.
9. Кожедуб, М.С. Исследование физической подготовленности юных легкоатлетов. / М.С. Кожедуб // Актуальные проблемы физической культуры спорта, туризма и рекреации : сборник трудов конференции. – Томск, 2017. – С. 43–46.
10. Кудинова, В.А. Стратегия многолетней подготовки юных легкоатлетов / В.А. Кудинова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 11 (81). – С. 80–83.
11. Куду, Ф.О. Легкоатлетические многоборья / Ф.О. Куду. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 174 с.
12. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с.
13. Морозов, А.П. Особенности построения комплексного тренировочного занятия на этапе начальной подготовки в легкой атлетике / А.П. Морозов, Н.А. Семенов, А.А. Доценко // Национальная Ассоциация Ученых. – 2015. – № 9-1 (14). – С. 49–50.
14. Никитушкин, В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура и спорт, 2013. – 208 с.
15. Ратушная, Л.И. Комплексное развитие основных двигательных качеств юношей 16-17 лет на уроках физической культуры в общеобразовательной школе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ратушная Л.И. – М., 1985. – 22 с.
16. Соколова, Н.М. Сравнительный анализ эффективности двух вариантов программы начальной подготовки юных спортсменов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Соколова Н.М. – Ярославль, 2009. – 24 с.
17. Табаков, А.И. Выполнение упражнений координационной и кондиционной направленности сопряженным методом в подготовке легкоатлетов / А.И. Табаков, В.Н. Коновалов // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 4. – URL : <https://science-education.ru/article/view?id=26563> (дата обращения: 01.09.2019).
18. Факторы риска и меры профилактики травматизации опорно-двигательного аппарата у юных легкоатлетов : науч.-метод. пособие / А.А. Матишев, Г.А. Макарова, С.А. Локтев, С.М. Чернуха. – М. : Спорт, 2018. – 128 с.

19. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов : монография / В.П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
20. Филияков, А.И. Развитие физических качеств у детей 12-13 лет / А.И. Филияков // Вестник Бурятского государственного университета. – 2009. – № 15. – С. 250–253.
21. Elfateh, A. Effects of ten weeks of instability resistance training (bosu ball) on muscular balance and the learning level of fencing basics / A. Elfateh // Science, Movement and Health. – 2016. – Vol. 16. – P. 273–279.

REFERENCES

1. Abramishvili, G.A. and Karpov, V.Yu. (2014), “Modern view on the problems of physical education of primary school age students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 117, No. 11, pp. 7-12.
2. Valeev, N.M., Gershburg, M.I., Ivanova, N.L. and Mohammed, H (2012), “Proprioceptive training in the process of physical rehabilitation of football players after arthroscopic autoplasty of the anterior cruciate ligament”, *Lechebnaya fizkultura i sportivnaya medicina*, No. 5, pp. 26-32.
3. Germanov, G.N. and Germanova, E.G. (2008), *The lesson of athletics in high school: monograph*, Voronezh state Institute of physical culture, Istoki, Voronezh.
4. Guba, V.P. (1996), *The age basis for the formation of sports skills (fundamentals of theory and methods morphobiochemical research)*, Smolensk state Institute of physical culture, Smolensk.
5. Guzhalovsky, A.A. (1978), *Development of motor qualities in schoolchildren*, People's Light, Minsk.
6. Dyakova, E.Yu., Lalaeva, G.S., Zaharova, A.N. and Mironov, A.A. (2012), “The effectiveness of jump training in the training process of athletes 9-10 years”, *Messenger Tomsk state University*, No. 363, pp. 172-174.
7. Zdanevich, A.A. and Shukevich, L.V (2016), “Development of speed and coordination abilities of schoolchildren at the age of 9-10 years old by means of a game orientation”, *Physical education. Sport. Tourism. Motor recreation*, Vol. 1, No. 1, pp. 32-37.
8. Kabanov, Yu.M., Stanskij, N.T. and Trushchenko, V.V. (2011), “Sensitive periods of development of motor abilities of a person”, *Messenger of Vitebsk state university*, Vol. 62, No. 2, pp. 94-98.
9. Kozhedub, M.S., and Sevdalev, S.V. (2017), “The value of individualization in the construction of the training process of athletes”, *Sport and physical culture: theoretical and applied aspects of scientific knowledge: materials of the III International Scientific and Practical Conference*, Tomsk, pp.43-46.
10. Kudinova, V.A. (2011), “Strategy of long-term training of young athletes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 81, No. 11. pp.80-83.
11. Kudu, F.O. (1981), *Athletics all-around*, Physical education and sport, Moscow.
12. Lyakh, V.I. (2006), *Coordination abilities: diagnostics and development*, Division, Moscow.
13. Morozov A.P., Semenenko, N.A. and Docenko, A.A. (2015), “Features of building a comprehensive training session at the stage of initial training in athletics”, *National Association of Scientists*, Vol.14, No.9-1, pp.49-50.
14. Nikitushkin, V.G. (2013), *Comprehensive control in the training of young athletes: monograph*, Physical culture and sports, Moscow.
15. Ratushnaya, L.I. (1985), *Complex development of the basic motor qualities of boys 16-17 years at the lessons of physical culture in secondary school*, dissertation, Moscow.
16. Sokolova, N.M. (2009), *Comparative analysis of the effectiveness of two variants of the program of initial training of young athletes*, dissertation, Yaroslavl.
17. Tabakov, A.I. and Konovalov, V.N. (2017), “Exercises coordination and direction of the standard conjugate method in the training of the athletes”, *Contemporary science and education challenges*, No. 4, available at: <https://science-education.ru/article/view?id=26563>.
18. Matishev, A.A., Makarova, G.A., Loktev, S.A. and Chernuha, S.M. (2018), *Risk factors and measures to prevent injuries of the musculoskeletal system in young athletes*, Sport, Moscow.
19. Filin, V.P. (1974), *Education of physical qualities in young athletes: monograph*, Physical education and sport, Moscow.
20. Filyakov, A.I. (2009), “Development of physical qualities in children 12-13 years”, *Messenger of Buryat State University*, No. 15, pp. 250-253.
21. Elfateh, A. (2016), “Effects of ten weeks of instability resistance training (bosu ball) on muscular balance and the learning level of fencing basics”, *Science, Movement and Health*, Vol. 16, pp. 273-279.

Контактная информация: sbutrameev@mail.ru

УДК 796.414.2

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ УПРАЖНЕНИЯМ В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

*Сергей Владимирович Вельдяев, кандидат педагогических наук, доцент,
Вячеслав Михайлович Тураев, старший преподаватель,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань*

Аннотация

В данной статье определены профилирующие упражнения на перекладине гимнастов на этапе начальной подготовки 2-го года обучения. Разработана программа по освоению указанных упражнений. В основу программы заложен алгоритм выполнения двигательных действий для формирования умений юных гимнастов сохранять рабочие положения тела на снаряде в статическом и переменном силовом поле, выполнять простейшие управляющие суставные движения в зависимости от двигательных задач и безошибочно переходить к самостоятельному выполнению целостного профилирующего упражнения. Сравнительный анализ результатов физической и технической подготовленности юных спортсменов в ходе педагогического эксперимента позволил оценить эффективность разработанной программы.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, программа обучения, вис, упражнения, перекладина.

TRAINING PROGRAM FOR YOUNG GYMNASTS IN HANGING EXERCISES ON THE BAR

*Sergey Vladimirovich Veldyaev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Vyacheslav Mikhailovich Turaev, the senior teacher,
Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan*

Annotation

This article defines the core exercises on the bar for the gymnasts at the stage of the initial preparation of the 2nd year of study. The program for the development of these exercises has been developed. The program is based on the algorithm for performing the motor actions to form the skills among the young gymnasts to maintain working positions of the body on the apparatus in a static and variable force field, to perform the simple control articular movements depending on motor tasks and to correctly switch to independent performance of the holistic profiling exercise. The comparative analysis of the results of the physical and technical preparedness of the young athletes during the pedagogical experiment made it possible to evaluate the effectiveness of the developed program.

Keywords: Gymnastics, training program, hanging on, exercises, horizontal bar.

ВВЕДЕНИЕ

По мнению ряда авторов [1, 6] спортивное долголетие спортсмена закладывается на этапе начальной подготовки. Поэтому так важно, на основе предшествующего теоретического и практического опыта, тренеру в начале пути с юным спортсменом правильно определить круг упражнений для первоначального обучения, и грамотно составить рациональную последовательность их освоения с учетом существующих методических рекомендаций. Рациональное управление данным процессом открывает широкие перспективы по отбору разнообразных средств и методов для достижения совершенного владения спортсменами соревновательными упражнениями.

На наш взгляд, вопросы начальной подготовки гимнастов трактуются слишком широко. Следовательно, конкретизация базовой подготовки юных гимнастов по обучению ви-